

Alimentos con polifenoles



Que son los polifenoles y sus beneficios

Los polifenoles son compuestos antioxidantes presentes en muchos alimentos vegetales. Tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y pueden proteger frente a enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer. Se clasifican en flavonoides, ácidos fenólicos, lignanos y estilbenos.



Frutas ricas en polifenoles

- Arándanos
- Moras
- Fresas
- Frambuesas
- Manzanas (especialmente con piel)
- Uvas negras y rojas
- Granadas
- Ciruelas
- Cereza negra



Frutas ricas en polifenoles

- Arándanos
- Moras
- Fresas
- Frambuesas
- Manzanas (especialmente con piel)
- Uvas negras y rojas
- Granadas
- Ciruelas
- Cereza negra



Verduras y

hortalizas

- **Alcachofas**
- **Cebolla roja**
- **Espinacas**
- **Brócoli**
- **Pimientos rojos**
- **Acelgas**



Legumbres y

cereales integrales

- **Soja (y derivados como tofu o tempeh)**
- **Lentejas**
- **Alubias negras y rojas**
- **Trigo sarraceno**
- **Avena integral**

Otros alimentos ricos en polifenoles

- **Chocolate negro (mínimo 70% cacao)**
- **Cacao puro en polvo**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Café (natural, no torrefacto)**
- **Té verde, té negro, té rojo y té oolong**
- **Vino tinto (con moderación)**
- **Vinagre balsámico**
- **Frutos secos (especialmente nueces y avellanas)**
- **Semillas de lino y chía**

Especias y hierbas aromáticas

- **Canela**
- **Clavo**
- **Orégano**
- **Tomillo**
- **Romero**
- **Menta**
- **Salvia**
- **Cúrcuma**

Menu semanal

Desayuno

Avena antioxidante

- **Copos de avena integral**
- **Bebida vegetal sin azúcar**
- **Cacao puro en polvo (1 cdita)**
- **Frutos rojos (arándanos, fresas)**
- **Semillas de chía**
- **Canela**

Media mañana

**Té verde + manzana con piel + 4
nueces**

- **Polifenoles del té y la manzana**
- **Ácidos fenólicos y lignanos en
nueces**

Comida

**Ensalada completa + legumbre + aceite
de oliva virgen extra**

- **Espinacas, rúcula, cebolla morada,
pimientos rojos, tomate cherry**
- **Garbanzos cocidos**
- **Semillas de lino y AOVE**

Merienda

**Yogur natural o vegetal + cacao puro +
canela + frambuesas**

- **Alternativa probiótica con
toppings antioxidantes**

Cena


**Salmón al horno con brócoli al vapor +
infusión de salvia y romero**

-  **Cena antiinflamatoria y ligera.**

Menu semanal

Desayuno


Avena antioxidante

- **Copos de avena integral**
- **Bebida vegetal sin azúcar**
- **Cacao puro en polvo (1 cdita)**
- **Frutos rojos (arándanos, fresas)**
- **Semillas de chía**
- **Canela**
-  **¡Rico en flavonoides, lignanos y ácidos fenólicos!**

Menu semanal

Desayuno

Avena antioxidante

- **Copos de avena integral**
- **Bebida vegetal sin azúcar**
- **Cacao puro en polvo (1 cdita)**
- **Frutos rojos (arándanos, fresas)**
- **Semillas de chía**
- **Canela**
-  **¡Rico en flavonoides, lignanos y ácidos fenólicos!**

**Cuida tu salud y
nútrete bien**

